

Управление образования и молодежной политики администрации Суздальского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр
Суздальского района»

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом

« 05 » 09 2023г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «ДООСЦ
Суздальского района»

 В.О. Соловьев
« » 2023г.

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического совета

« 5 » 09 2023г.

Протокол № 13

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся лет: 7-17 лет

Срок реализации программы года: 1 год (216 часов)

Автор-составитель:

Кожина Е.А.,

педагог дополнительного образования

Суздаль, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030г.»
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2021г;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Уставом образовательной организации, а также иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» была использована:

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт», М., 2007 года. под авторством: Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» – физкультурно – спортивная.

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

обучающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Волейбол» заключается в том, что у взрослого и детского

населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 7-17 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет.

В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники волейбола.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Волейбол» до 1 года.

Методы организации и проведения образовательного процесса :

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт
- Наглядные методы:
- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции судей и педагогов дополнительного образования
- Практические методы:
- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь педагога допобразования

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники волейбола
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая и соревновательная практика.

[illegible]

Распределение программного материала на учебный год (216 часов)

Программный материал		Количество часов	Время проведения	Форма контроля
Теоретическая подготовка				
1.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	сентябрь	Врач по месту жительства
2.	Правила соревнований и их организация.	3	Ноябрь декабрь март	
3.	Гигиенические знания. Закаливание. Режим дня и питания.	1	Сентябрь Май	
4.	Основы техники и тактики	4	Октябрь декабрь апрель	тестирование
5.	Морально – волевая подготовка.	1	Февраль	
6.	Планирование учебно-тренировочного процесса.	1	Январь	
	ИТОГО часов:	11		
Общая физическая подготовка			сентябрь май	Прием контрольных нормативов
1	Развитие силы	12	в теч. уч. года	
2	Развитие быстроты	12	в теч. уч. года	
3	Развитие выносливости	12	в теч. уч. года.	
4	Развитие ловкости	14	в теч. уч. года	
5	Развитие гибкости	12	в теч. уч. года.	
	ИТОГО часов:	62	в теч. уч. года.	
Специальная физическая подготовка			сентябрь май	Прием контрольных нормативов
1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	5	в теч. уч. года.	
2	Упражнения, развивающие быстроту ответных действий	5	в теч. уч. года	
3	Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча	5	в теч. уч. года	
4	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	5	в теч. уч. года.	

5	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	5	в теч. уч. года.	
6	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара	5	в теч. уч. года.	
	ИТОГО часов:	30		
Техническая подготовка			май	тестирование
<i>Техника нападения</i>				
1	Перемещения и стойки:	2	сентябрь октябрь	
2	Передачи мяча сверху двумя руками	2	сентябрь октябрь	
3	Передачи мяча с собственного подбрасывания	2	сентябрь октябрь	
4	Передачи мяча с набрасывания партнера	2	сентябрь октябрь	
5	Передачи в различных направлениях на месте и после перемещения	2	в теч. уч. года.	
6	Передачи в парах	2	в теч. уч. года.	
7	отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее	2	в теч. уч. года.	
8	отбивание мяча с собственного подбрасывания	2	в теч. уч. года.	
9	отбивание мяча подброшенного партнером	2	в теч. уч. года.	
10	отбивание с места и после приземления	2	в теч. уч. года.	
11	Подача мяча: нижняя прямая	2	в теч. уч. года.	
12	подача в стенку	2	в теч. уч. года.	
13	подача через сетку из-за лицевой линии;	3	в теч. уч. года.	
14	подача нижняя боковая	3	в теч. уч. года.	
15	прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	5	в теч. уч. года.	
<i>Техника защиты</i>				
16	Действия без мяча. Перемещения и стойки:	3	в теч. уч. года.	
17	прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены	3	в теч. уч. года.	
18	прием мяча сверху двумя руками: после броска через сетку	3	в теч. уч. года.	
19	прием мяча сверху двумя руками: от нижней подачи;	3	в теч. уч. года.	
20	прием снизу двумя руками отбиванием мяча наброшенного партнером на месте	3	в теч. уч. года.	

21	прием снизу двумя руками отбиванием мяча наброшенного партнером после перемещений.	2	в теч. уч. года.	
	ИТОГО часов:	52		
Тактическая подготовка				Оценка участия в соревнованиях
	1. Тактика игры в атаке			
1.1	выбор места для выполнения нижней подачи;	2	в теч.уч.года	
1.2	выбор места для второй передачи и зоне.	2	в теч. уч. года	
1.3	Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, (при первой передаче)	2	в теч. уч. года	
1.4	Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: , игрока зоны 2 с игроком зоны 3(при первой передаче)	2	в теч. уч. года	
1.5	Групповые действия: взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.	2	в теч. уч. года	
1.6	Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3	2	Январь - май	
1.7	Командные действия: прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2	Январь - май	
	2. Тактика игры в обороне			
2.1	выбор места при приеме нижней подачи;	3	в теч. уч. года	
2.2	расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	2	в теч. уч. года	
	ИТОГО часов:	19		
	Игровая и соревновательная подготовка			оценка участия в соревнованиях
1.	Соревнования	12	Согласно календарного плана соревнований	
2.	Учебно-тренировочные игры	14	в теч. уч. года	
	ИТОГО часов:	26		
	Контрольные испытания	4	сентябрь	протоколы
		4	май	протоколы
	ИТОГО часов:	8		
	Медицинское обследование	4	сентябрь	допуск врача
		4	январь	допуск врача

	ИТОГО часов:	8		
	ВСЕГО часов	216		

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. (3 часа)

2. Основы техники и тактики игры. Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. (3 часа)

3. Спортивные соревнования. Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях. (3 часа)

4. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. (1 час)

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства волейболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки

5. Планирование и методика учебно-тренировочного процесса. (1 час)

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Формы подведения итогов реализации программы:

Контрольные нормативы по ОФП (девушки)

№	Контрольные упражнения	Результат
7-8 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 7,5

2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	не менее 11
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 105
4	Бег 1000 м (с)	не более 6,30
9 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	не менее 12
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 120
4	Бег 1000 м (с)	не более 6,20
10 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,5
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	не менее 13
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 130
4	Бег 1000 м (с)	не более 6,10
11 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,3
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	не менее 14
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 140
4	Бег 1000 м (с)	не более 6,00
12 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,2
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	не менее 15
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 145
4	Бег 1000 м (с)	не более 5,50
13 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,2
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	не менее 15
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 155
4	Бег 1000 м (с)	не более 5,40

14 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,0
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	не менее 16
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 165
4	Бег 1000 м (с)	не более 5,30
15 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 5,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	не менее 20
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 170
4	Бег 1000 м (с)	не более 5,20
16 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 5,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	не менее 20
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 180
4	Бег 1000 м (с)	не более 5,10
17 лет и старше		
1	Бег 30 м (с)	не более 5,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	не менее 20
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 190
4	Бег 1000 м (с)	не более 5,10

Контрольные нормативы по ОФП (юноши)

№	Контрольные упражнения	Результат
7-8 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 7,2
2	Подтягивание на перекладине	не менее 1
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 110
4	Бег 1000 м (с)	не более 6,40
9 лет		

1	Бег 30 м (с)	не более 6,7
2	Подтягивание на перекладине	не менее 3
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 130
4	Бег 1000 м (с)	не более 6,20
10 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,5
2	Подтягивание на перекладине	не менее 3
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 140
4	Бег 1000 м (с)	не более 5,40
11 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,4
2	Подтягивание на перекладине	не менее 4
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 150
4	Бег 1000 м (с)	не более 5,25
12 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,3
2	Подтягивание на перекладине	не менее 5
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 160
4	Бег 1000 м (с)	не более 5,10
13 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,1
2	Подтягивание на перекладине	не менее 6
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 170
4	Бег 1000 м (с)	не более 4,55
14 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,0
2	Подтягивание на перекладине	не менее 7
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 180

4	Бег 1000 м (с)	не более 4,45
15 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 5,8
2	Подтягивание на перекладине	не менее 8
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 190
4	Бег 1000 м (с)	не более 4,35
16 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 5,7
2	Подтягивание на перекладине	не менее 9
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 200
4	Бег 1000 м (с)	не более 4.20
17 лет и старше		
1	Бег 30 м (с)	не более 5,6
2	Подтягивание на перекладине	не менее 10
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 210
4	Бег 1000 м (с)	не более 4,10

Условия реализации программы

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах с использованием следующих средств обучения:

Кадровое обеспечение

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля или прошедшего курсы повышения квалификации. Так же имеющий опыт работы с подростками и детьми

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	2
Сетка волейбольная	1
Свисток	2
Мат гимнастический	4
Мяч футбольный	2
Секундомер	1
Мяч волейбольный	30
Корзина для мячей	1
Фишки (конусы)	8
Скакалка	15
Гантели	6
Набивной мяч	6

Перечень учебно- методических материалов:

Наименование учебно- методических материалов <i>(может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)</i>	Количество
Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.	1
Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.	1
Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.	1

Банников А.М., Костюков ВВ. пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.	1
Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.	1
Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.	1
Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.	1
Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.	1
Железняк Ю.Д., Куныанский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.	1
Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.	1
Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.	1
Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.	1
Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.	1
Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.	1
Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.	1
Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с.	1
Кривошеин А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2004. -74 с.	1
Пуни А.Ц., Гурович Л.И. О волевой подготовке волейболистов. Статья. 2008.	1
Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра.	1

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Федерация волейбола Ленинградской области	http://fvlo.ru/
Российская федерация волейбола	http://www.volley.ru/

ДЮСШ Суздальского района